



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

VYUŽITIE FYZIOTERAPEUTICKEJ TERMINOLÓGIE V TANCI

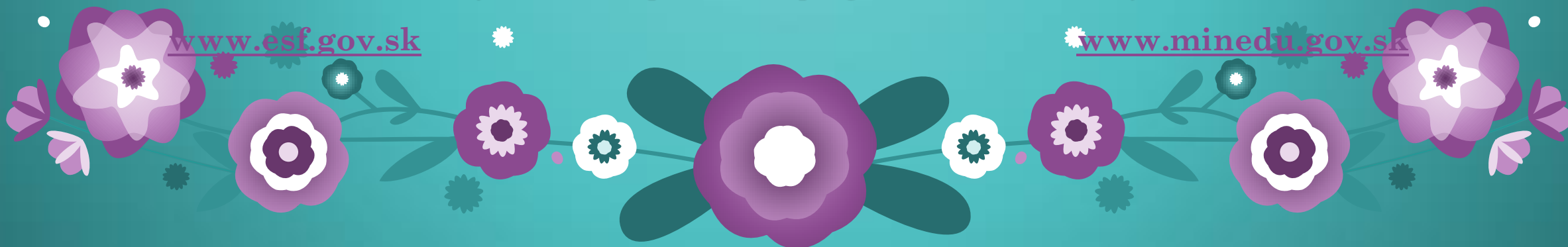
TELO - NÁSTROJ TANEČNÍKA

Vypracovala: Mgr. art. Miroslava Toušková

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje.“

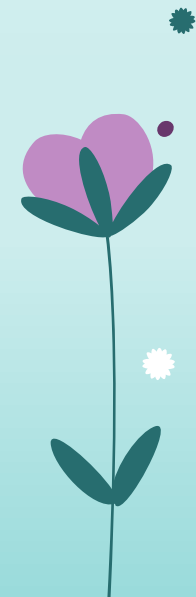
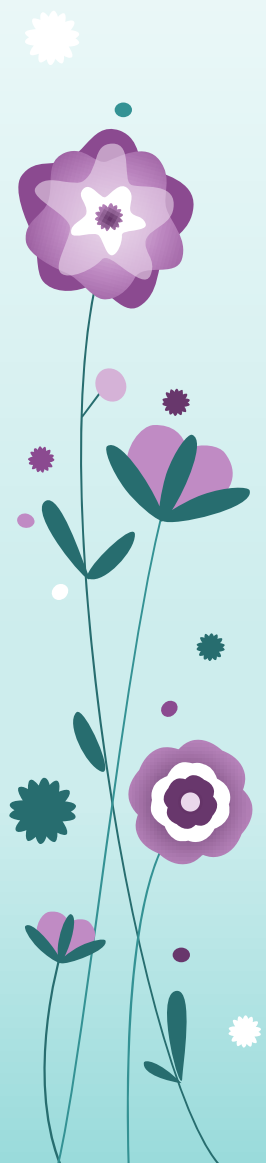
www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk



OBSAH PREZENTÁCIE

- Terminológia pohybov vo fyzioterapii vs. v tanci
- Flexia
- Extenzia
- Abdukcia
- Addukcia
- Pronácia
- Supinácia
- Extrarotácia
- Intrarotácia
- Príklady vybraných póz z klasického tanca



TERMINOLÓGIA POHYBOV

VO FYZIOTERAPII

1. Flexia
2. Extenzia
3. Abdukcia
4. Addukcia
5. Pronácia
6. Supinácia
7. Extrarotácia
8. Intrarotácia
9. Elevácia
10. Depresia

V TANCI

1. Ohnutie
2. Vystretie
3. Odtiahnutie
4. Pritiahnutie
5. Pretočenie smerom dole
6. Pretočenie smerom hore
7. En dehors
8. En dedans
9. Zdvihnutie
10. Stlačenie

FLEXIA

VO FYZIOTERAPII

1. Flexia krku
2. Flexia ramena
3. Flexia lakťa
4. Volárna flexia zápästia
5. Flexia trupu
6. Flexia bedrového kĺbu
7. Flexia kolena
8. Dorzálna flexia členka
9. Plantárna flexia členka
10. Flexia prstov HK aj DK

V TANCI

1. Predklon hlavy - révérence
2. Predpaženie - z 1. poz. do 3. poz.
3. Arrondie
4. Arrondie
5. Predklon - cambré
6. En avant/devant
7. Demi-plié/Attitude
8. Flex
9. Špička
10. Ohnutie prstov

EXTENZIA

VO FYZIOTERAPII

1. Extenzia krku
2. Extenzia ramena
3. Extenzia lakťa
4. Extenzia zápästia
5. Extenzia trupu
6. Extenzia bedrového kĺbu
7. Extenzia kolena
8. Extenzia prstov HK aj DK

V TANJI

1. Záklon hlavy
2. Zapaženie
3. (Pri hypermobilitate) Allongé
4. Allongé
5. Záklon - Cambré
6. Pózy arabesque
7. (Pri hypermobilitate) Prepnutie kolena
8. Vystretie prstov

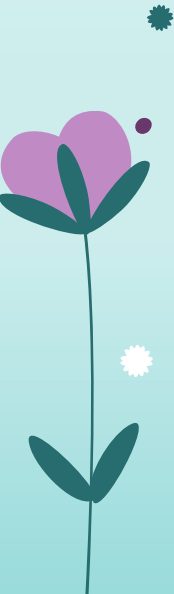
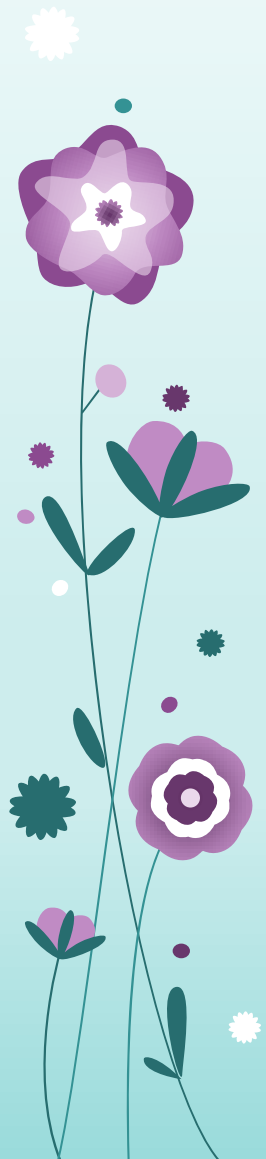
ABDUKCIA

VO FYZIOTERAPII

1. Abdukcia ramena
2. Abdukcia bedrového kĺbu
3. Abdukcia prstov HK aj DK

V TANJI

1. Port de bras z 1. poz. do 2. a 3. poz.
2. Unoženie
3. Roztiahnutie prstov



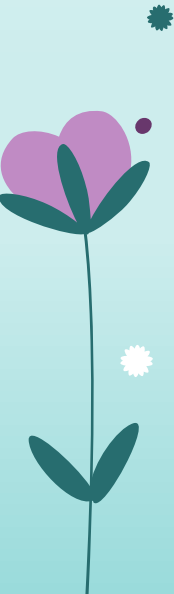
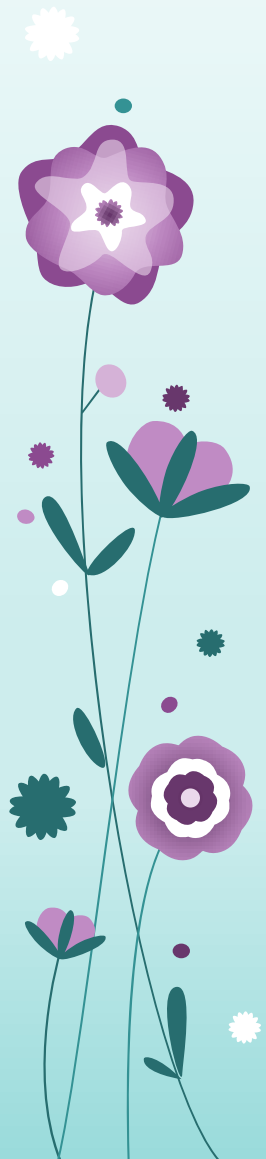
ADDUKCIA

VO FYZIOTERAPII

1. Addukcia ramena
2. Addukcia bedrového kĺbu
3. Addukcia prstov HK aj DK

V TANJI

1. Pripaženie
2. Prinoženie
3. Pritiahnutie prstov



PRONÁCIA

VO FYZIOTERAPII

1. Pronácia - everzia členka
2. Pronácia predlaktia

V TANJI

1. Vytočenie členka smerom do vonka - v tanci využívame tento pohyb pri prepnutej špičke
2. „P“ - pretočenie predlaktia v druhej pozícii smerom dole „do pekla“ - považuje sa za chybu

SUPINÁCIA

VO FYZIOTERAPII

1. Supinácia - inverzia členka
2. Supinácia predlaktia

V TANJI

1. Vtáčenie členka smerom dovnútra - v klasickom tanci nevyužívame, je to pokladané za nesprávne
2. „S“ - pretočenie predlaktia v druhej pozícii smerom hore „do slniečka“

EXTRAROTÁCIA

VO FYZIOTERAPII

1. Extrarotácia ramena
2. Extrarotácia bedrového kĺbu

V TANCI

1. Používame v polohách HK napr. pri batt. tendu en cloche v spojení s cambré
2. Jeden zo základných princípov techniky klasického tanca - en dehors - musí sa dodržať pri každom pohybe, okrem pas couru

INTRAROTÁCIA

VO FYZIOTERAPII

1. Intrarotácia ramena
2. Intrarotácia bedrového kĺbu

V TANJI

1. Používa sa v polohách HK spolu s „podhľadom“ napr. pri batt. tendu en chloche
2. Vtáčenie bedrových kĺbov smerom dovnútra - v klasickom tanci sa nepoužíva - je to pokladané za chybu

INÉ POHYBY

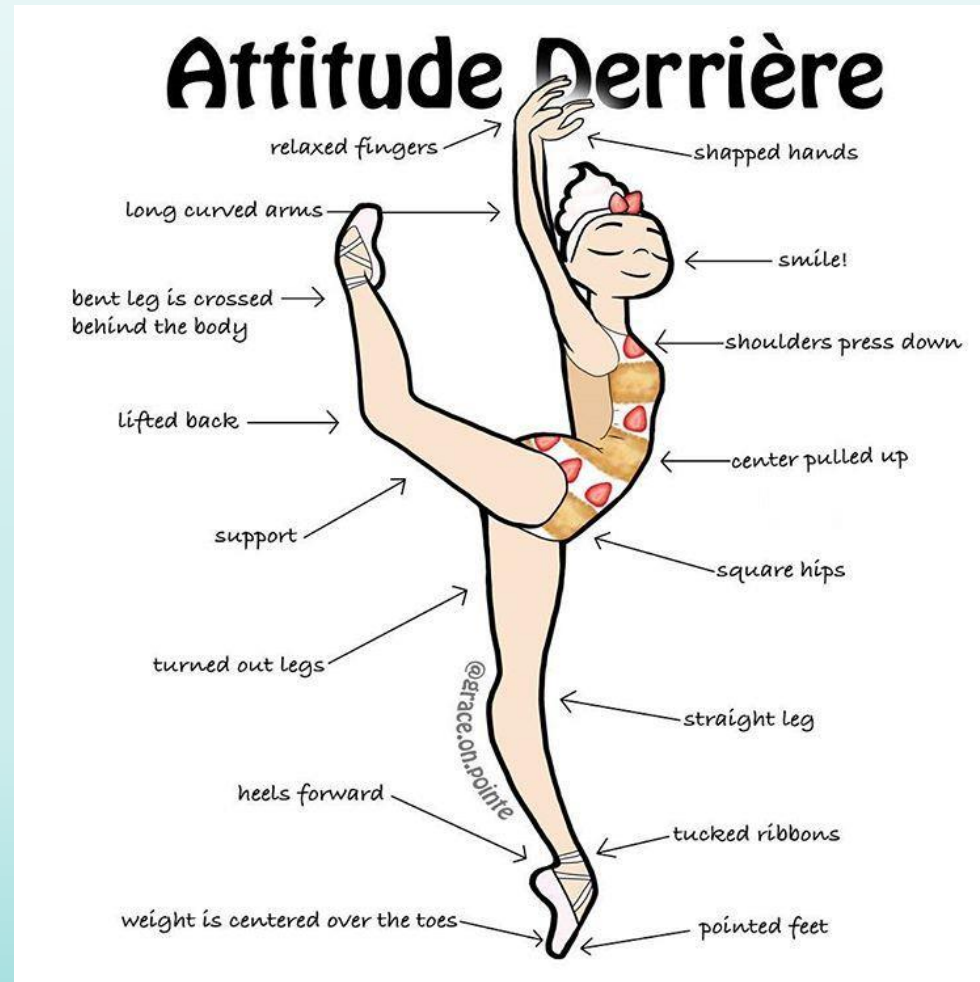
VO FYZIOTERAPII

1. Radiálna dukcia
2. Ulnárna dukcia
3. Elevácia lopatiek
4. Depresia lopatiek

V TANJI

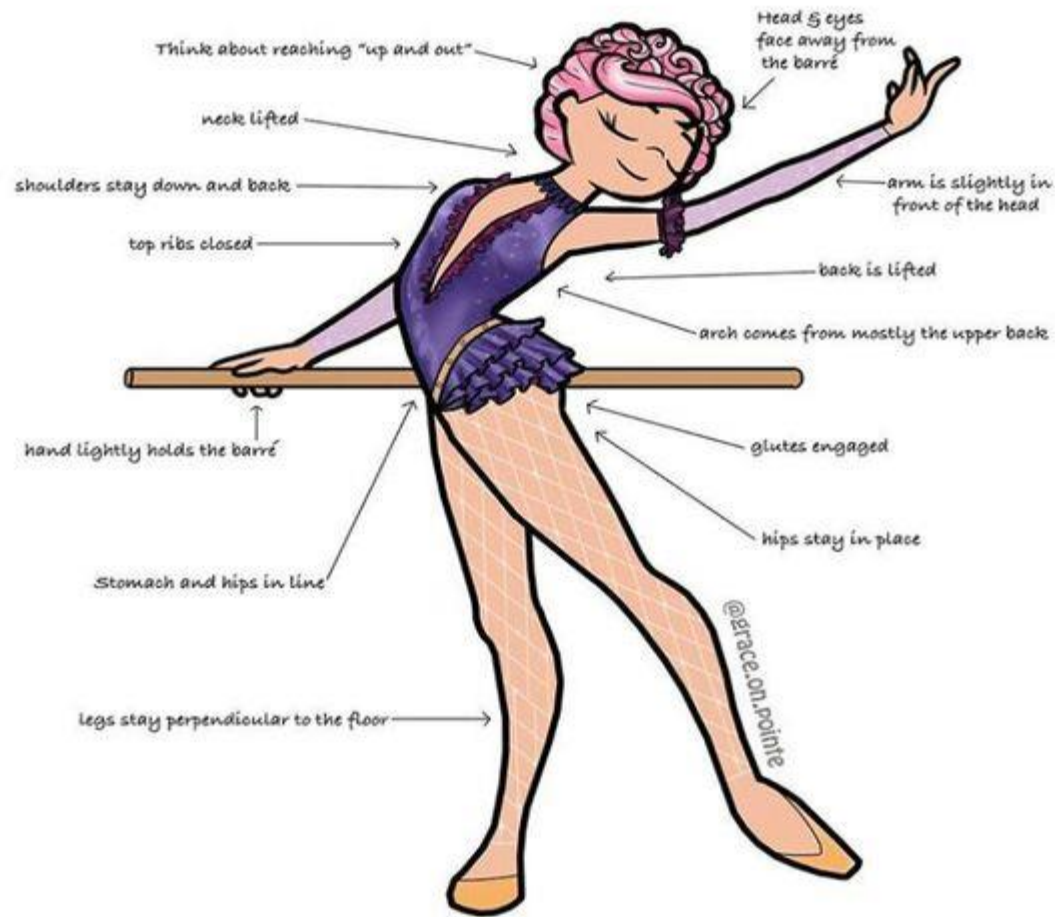
1. Pohyb zápästia za palcom
2. Pohyb zápästia za malíčkom
3. Zdvihnutie lopatiek
4. Zatlačenie lopatiek smerom dole

OPÍŠ TÚTO PÓZU VO FYZIOTERAPEUTICKEJ TERMINOLÓGII

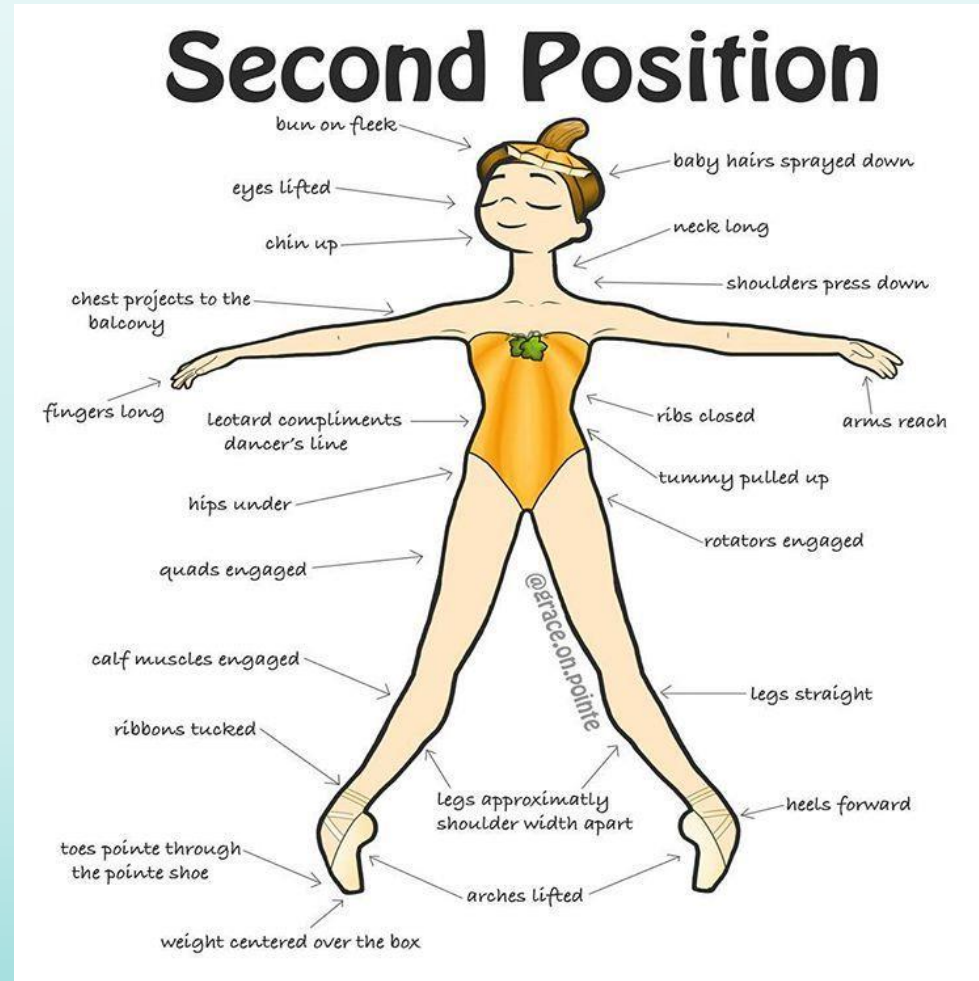


OPÍŠ TÚTO PÓZU VO FYZIOTERAPEUTICKEJ TERMINOLÓGII

Cambré Back



OPÍŠ TÚTO PÓZU VO FYZIOTERAPEUTICKEJ TERMINOLÓGII



OPÍŠ TÚTO PÓZU VO FYZIOTERAPEUTICKEJ TERMINOLÓGII

Sissonne

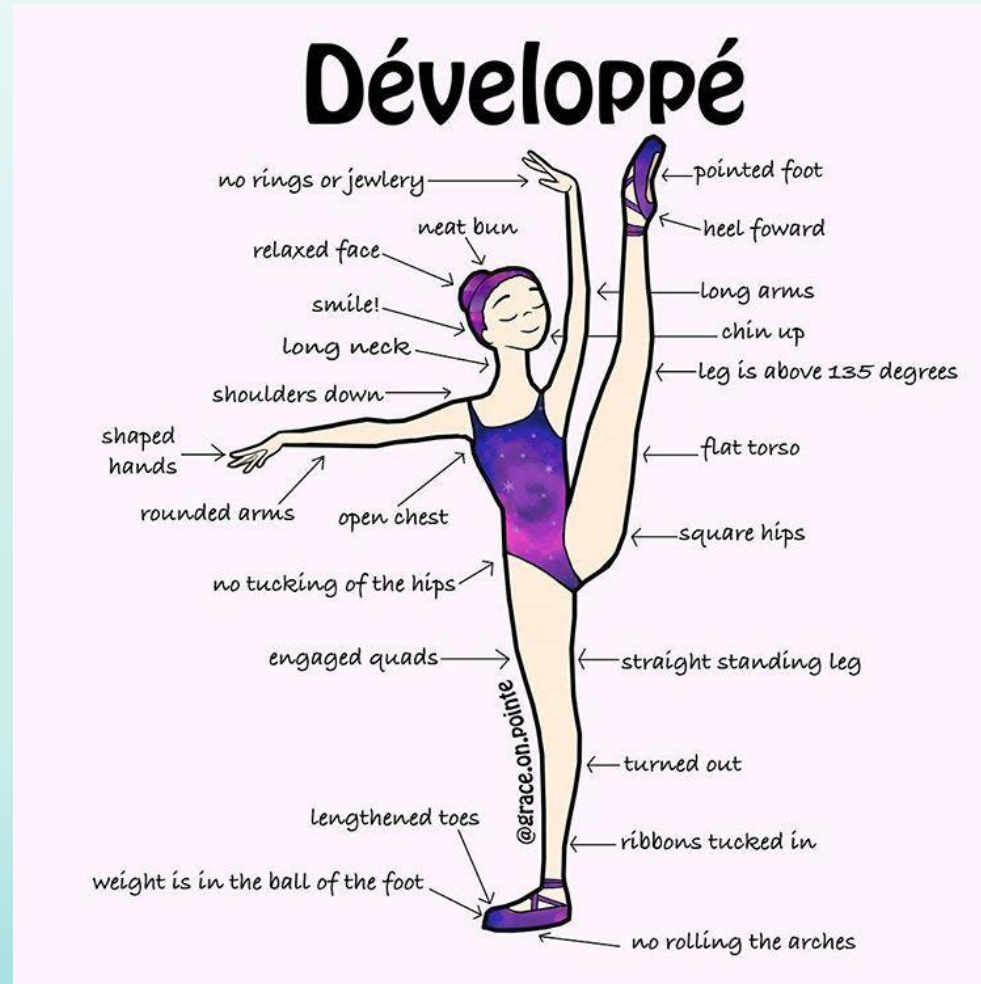


OPÍŠ TÚTO PÓZU VO FYZIOTERAPEUTICKEJ TERMINOLÓGII

Grand Jeté



OPÍŠ TÚTO PÓZU VO FYZIOTERAPEUTICKEJ TERMINOLÓGII





EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ



Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje.“

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk